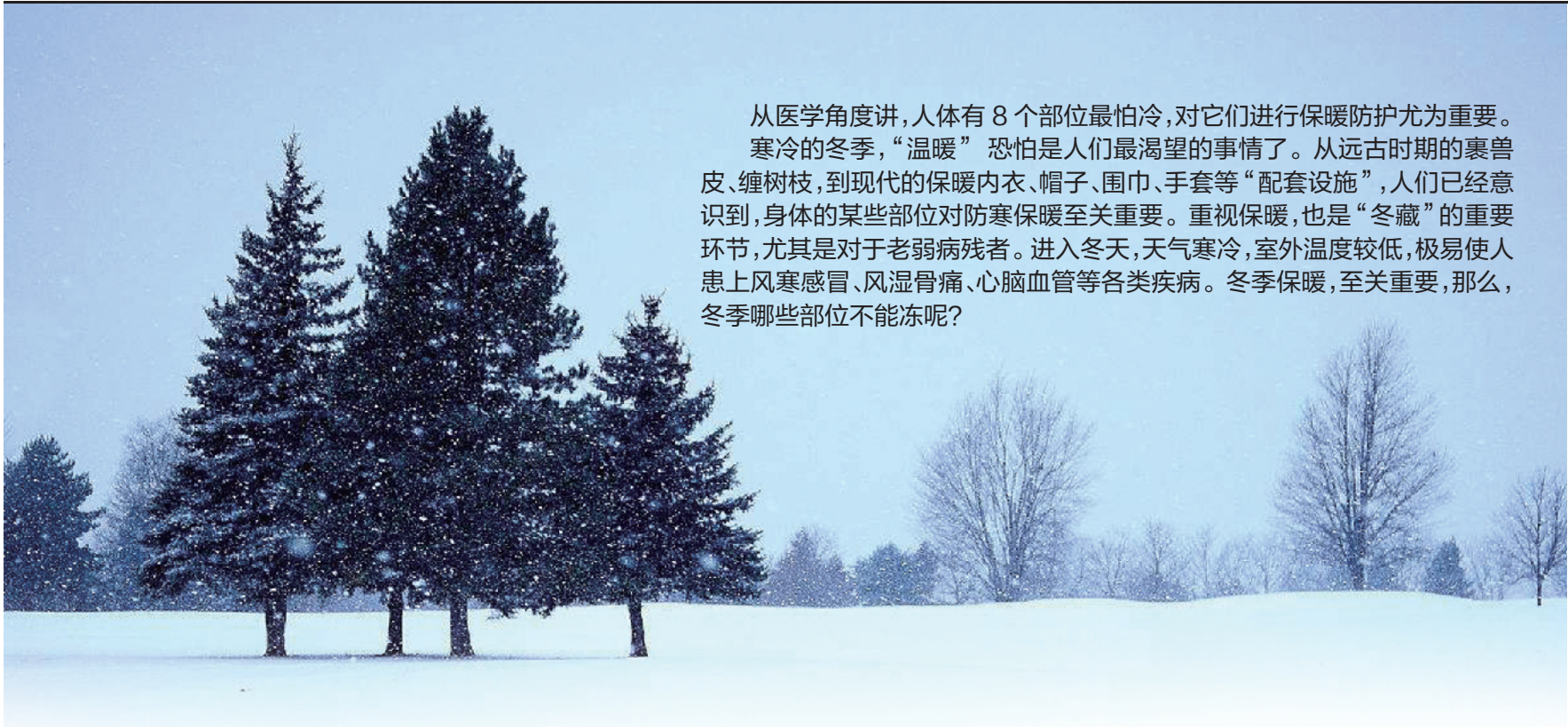




“冬藏”，哪些部位不能露？

1 | 脚部

脚是全身最怕冷的部位,也有人体“第二心脏”之称,肾和脾的经脉都起源于脚。由于双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长,血液供应往往不足,当脚部受寒,回心的静脉血液就会像“塞车”一样淤滞在脚踝附近,这样就加重心脏的负担。所以,人们常说“脚冷,则冷全身”。全身若冷,关节炎、妇科宫寒病、高血压、慢性胃炎等病邪就会乘虚而入。因此,寒冷天气千万不能让双脚受凉。

建议:冬季,每天用热水泡脚,促进周身血液循环,使全身都暖和起来。每次泡脚 20 分钟,水温 42℃ 左右最佳,对于糖尿病的患者务必由家人兑好水温,同时可按摩脚掌的涌泉穴,起到调理脏腑、舒通经络的作用。天气好时,也可踢毽子、走路,锻炼下肢,抬高下肢,提高御寒抗病能力。鞋袜最好保暖透气、吸湿性好。

2 | 腰部

腰部第二怕冷,它是肾之腑。肾喜温恶寒,肾气有温煦全身阳气的作用,而全身的正常工作正是靠阳气。一旦腰部受寒肾气受损,就会立刻“闹情绪”,人就会感到怕冷、无力、饮食少。男性会腰膝酸软,阳痿早泄,女性则容易月经紊乱、痛经等。因此,无论男女天冷时一定要穿中长外衣,不要让腰部裸露。

建议:日常生活中可用双手搓腰:两手对搓发热后,紧按腰眼处(位于第三腰椎棘突下旁开 3.5 寸凹陷处),每天早晚各一次,每次做 50 遍至 100 遍,能温煦肾阳、畅达气血。

3 | 头部

头为一身之主宰,诸阳所会,百脉相通,一旦受到寒邪侵袭,易引发感冒、鼻炎、头痛、牙痛、三叉神经痛等。头部还是最不善于留住热量的部位。研究发现,静止状态不戴帽子的人,在气温 15℃ 时,头部散失的热量占人体总热量的 30%,气温 4℃ 时,占 60%。所以,天越冷越要给头部保暖。

建议:冬季外出一定要戴帽子,最好是能盖住前额的,对于“坐月子”的更需要注意护头。头部出汗后不要立刻摘下帽子,应先到室内慢慢消汗,避免冷风直吹。秋冬季节也不宜晨起洗头,以免头部受风寒。此外,每天清晨梳头百余次,使头皮微热,有利于头部经络气血通畅,促进诸阳上升,气血不衰。

4 | 颈部

颈部是人体的“要塞”,上承头颅,下接躯干,还是咽喉要道,更是心脑血管的必经之路,这使它“身体”格外娇贵,一旦受寒,容易导致有肺部症状的感冒、

颈椎病、咽炎、脑血管等疾病接踵而来。

建议:冬天最好穿立领装,尤其是老人,外出一定要戴围巾,对预防颈椎病、高血压、心血管病有好处。

5 | 腹部

腹部为人体脏腑之气结聚之处,腹部受寒易引起腹部经脉气血瘀滞不通。中医有“不通则痛”的说法,有胃病史的人受寒后容易胃痛,经期女性受寒后容易痛经。中年男性阳气衰弱,阳不化气,水湿内停,导致“将军肚”出现,受寒后容易出现肠鸣腹泻,阳痿早泄等。

建议:不建议秋冬季穿

露脐装、低腰裤等易使腹部受寒的衣服。老人、儿童及经常胃部不适人群,不妨在出门时多穿一件外衣,夜间睡觉时腹部盖上被褥,避免腹部受寒;同时可在每晚睡前将双手搓热,左手手心放肚脐上,右手放在左手手背上,然后绕着肚脐顺时针搓摩腹部约 10 分钟,长期坚持可以有效缓解腹部受寒引起的不适。

6 | 膝部

膝部是人体重要部位,若不注意膝部的保暖把膝盖露在外面,可导致关节局部肌肉和血管收缩,引起关节疼痛,特别是在南方湿冷天气里,容易导致寒湿入络,引发关节炎和风湿痛。

建议:保护膝关节的关键是保暖防寒,戴上护膝,或选择膝部加厚的毛裤,注意运动不要过量,尤其骑车出行更需要注意护膝保暖。除了冬季,雨雪天、夏天空调房中都不能让膝关节受凉、受潮。

7 | 鼻子

鼻子也经常裸露在外,如果鼻黏膜接触冷空气,黏液分泌会减少,毛细血管会变脆,鼻子的“屏风”作用就变差,从而导致病菌进入肺内,增加呼吸道感染的几率,导致鼻咽炎、扁桃体炎、支气管炎、毛细支气管炎及肺炎等呼吸道疾病的发生。

建议:冬季外出时戴个纯棉口罩,但最好不要用围巾遮挡,以防上面的细菌或织物纤维进入鼻腔。天冷时,可每天按摩鼻翼,两手拇指外侧相互搓热后,沿鼻梁、鼻翼上下按摩 30 下。早起前、晚睡前各做 1 次,可增强鼻部血液循环,提高耐寒能力。

8 | 背部

背为阳中之阳,如忽视背部保暖,易受风寒之邪入侵,耗伤人体阳气,导致免疫功能下降。现在许多朋友待在温暖的室内,却也难免有事外出,或是上厕所,又或是出门取快递。这样后背就会直接从温暖的空调房里挪到冷风里,容易损伤后背巡行督脉的阳气。

建议:冬天最好加穿一件棉背心或毛背心,天气好的时候,别忘了给后背晒个“日光浴”,热流会让全身舒服。

谚语有“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”的说法,因此,朋友们在冬季不仅要针对自己身体薄弱环节保护好身体相应器官,以免着凉,诱发疾病发作,还要适当运动,注意调整饮食结构,中医常说:“冬令进补,三春打虎。”要想冬季不生病,驱寒保暖务必懂。

